



# WELL®

#40



## MULHERES A FRENTE DO BEM-ESTAR





**concierge**  
*o segredo da viagem*  
 Member of DWem. p

OCEAN WELLNESS  
 A BORDO EXPLORA JOURNEYS

AQUI VOCÊ NÃO PRECISA SE PREOCUPAR COM NADA,  
 ALÉM DE VIVER UMA EXPERIENCIA INCRÍVEL



[www.conciergedeviagem.com](http://www.conciergedeviagem.com)



+ 55 11 985919921



[concierge\\_viagem](https://www.instagram.com/concierge_viagem)



# WELL

ISSUE #40 - MAI | JUN - 2024

Olá, Wellners!

## BEM VINDOS A NOSSA EDIÇÃO DE ANIVERSÁRIO DE 4 ANOS!!!

Tudo aqui já foi um sonho, o meu sonho! Foram 4 anos de suor, alegria e muita persistência.

Passei boa parte da minha vida criando revistas customizadas, aprendi com duas pessoas incíveis Marcos S. e o Edu de Paula, que foram ótimos mentores. Se hoje eu crio coisas lindas, é graças à esses dois.

Fica aqui o meu agradecimento público.

Mas vamos lá... pensando em uma capa inesquecível, para comemorar esse momento, queria poder fazer uma capa com todos os meus colunistas, que acreditaram no meu projeto, que toparam entrar nesse meu sonho. Mas no dia da foto de capa, somente as mulheres conseguiram comparecer, então, parecia um recado do universo para que fossem só mulheres, mesmo sentindo a falta da Fernanda Barone (conciERGE de viagem), que ficou presa em uma reunião, mas sempre presente nas nossas edições. Meu agradecimento especial à todos os meus colunistas e amigos, sem vocês esse sonho não teria saído do papel.

Tenham certeza de que cada edição é feita com muito amor.

Espero que vocês curtam muito!

*Com amor,  
Sam Hackradt.*

[sam@wellmag.com.br](mailto:sam@wellmag.com.br)



## WELL\ TEAM

**Fundadora | Editora Chefe:** Samantha Hackradt

**Mídias | Diretora Editorial:** Nathaly H. Nery

**Fotógrafo da capa:** Patrícia Paixão

**Projeto Gráfico:** Estudio S.A

**Relações Públicas:** Prestige Comunicação

**Sugestões de pauta:** [pautas@wellmag.com.br](mailto:pautas@wellmag.com.br)

**FOLLOW US:** @bywellmag





# CONTEU DO

## 1 HOME

Memória Afetiva

- MELISSA CAMARGO (Decoradora)

@BELOVEHOME



## 2 VIBES

Medicina Quântica

- BIA DE LUCA (Terapeuta Vibracional)

@BIADELUCA

## 3 SONO

Desempenho físico e o sono

- DR GUILHERME BRASSANINI (Otorrino)

@DRGUILHERMEBRASSANINI

## 4 SAÚDE

Perimenopausa e Menopausa

- DR. FILIPPO PEDRINOLA (Endocrinologista)

@DRFILIPPOPEDRINOLA

## 5 DERMA

Pele e Intestino

- DRA. MARCELLA DELCOURT (Dermatologista)

@DERMATOLOGIACONSCIENTE

## 6 FINANÇAS

Quem é RUI?

- SILVIA MACHADO (Comportamento Financeiro)

@SILVIAMACHADOFINANÇAS





## 7 CONEXÃO

Destino ou Probabilidade

- CAROL VELLOSO (Terapias e Spa)  
[@ACAROLINAVELOSO](#)

## 8 CHECK-IN

Ocean Wellness

- FERNANDA e MARCELO BARONE  
(Boutique de Viagem) [@CONCIERGE](#)



## 9 INTERVENÇÃO

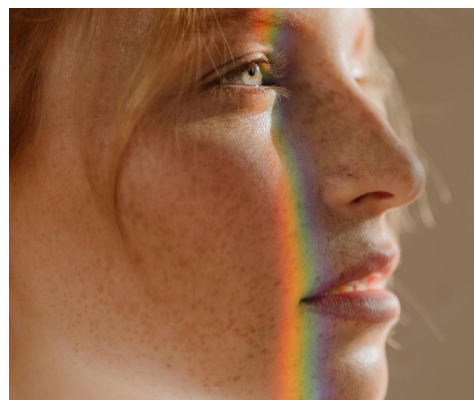
Cirurgias minimamente invasivas

- DR. HENRIQUE ELKIS (Radiologista Intervencionista)  
[@DR.HENRIQUEELKIS](#)

## 10 INSIDE

A vida acontece agora

- SAMANTHA HACKRADT (Desenvolvimento Humano)  
[@SAMHACKRADT](#)



## 11 INTEGRATIVA

Oxigenioterapia

- DRA AMANDA NUNES (Integrativa)  
[@AMANDANUNESDR](#)

## 12 EMPREENDER

Top 5 marcas nacionais

- SIMONE SANCHO (Empreendedora)  
[@BELONGBE](#)

## 13 ONDE?

Mimosa

- ALINE SILVA (Consultora de Negócios)  
[@LILIS\\_AVENTUREIRA](#)





WELL \ VIBES



# QUANTEC PRO MEDICINA QUÂNTICA

POR BIA DE LUCA

Imagine um tratamento que é capaz de emitir vibrações de cura, bem-estar, tranquilidade, segurança e muito mais pra você?  
É fantástico!

Através de uma fotografia com seu nome e a data do nascimento, aliado a um tema que você quer tratar, ele envia vibrações de equilíbrio, saúde, prosperidade, onde quer que você esteja.

O Quantec PRO escaneia a sua foto, acessa sua informação original(inconsciente) e compara num banco de dados com mais de 110 mil frequências, seleciona as frequências necessárias para você curar e/ou tratar o tema escolhido, e envia de 3 em 3 horas, por 3 meses.

Esse tratamento pode ser feito em pessoa física, tratando qualquer assunto, em pessoa jurídica, em locais, animais e agricultura.

É um tratamento a distância que inclui uma consulta online ou presencial e nesse período de 3 meses podemos trabalhar qualquer assunto.

Para entender a medicina quântica e explicar o funcionamento do Quantec Pro, precisamos nos aprofundar dentro de nós mesmos a nível



WELLMAG.COM.BR





molecular.

Tudo é energia e tudo está em movimento, tudo vibra.

Nossos pensamentos, emoções, sentimentos, palavras, ações e crenças também vibram e já está comprovado que você cria e atrai exatamente o que vibra.

Logo, para mudar a sua vida, você precisa mudar a sua vibração.

Todos nós somos formados pelas mesmas moléculas e pelos mesmos átomos.

E o que é um átomo?

O átomo é a menor partícula que compõe um elemento químico, formado por um núcleo que contém prótons e nêutrons e órbitas ao seu redor por onde transitam os elétrons.

Quando um elétron muda de órbita, é liberado uma energia e essa energia é chamada de fóton. Fóton é uma energia luminosa.

E a palavra fotografia? Fóton significa luz e grafia significa escrever. Então a fotografia significa escrever com luz.

O tempo todo nós estamos liberando fótons dentro do nosso corpo através do movimento desses elétrons nas suas órbitas. Quando tiramos uma fotografia estamos copiando os fótons emitidos pelo nosso corpo e gerando um fenômeno chamado de fóton gêmeos, que um fica em você e o outro fica escrito na fotografia.

Um cientista japonês já falecido chamado Masaru Emoto mostrou que a água guarda memórias e que as palavras influenciam na organização das moléculas da água.

Neste experimento, ele colocou água em vários frascos como tubos de ensaio e escreveu em cada frasco uma palavra. Um as positivas e outras negativas, como amor, gratidão, alegria e ódio, tristeza e medo. Ele também expôs alguns frascos de água a sentimentos, pensamentos e emoções, tanto positivos como negativos. Depois ele congelou cada frasco e fotografou através de microfotografia as

moléculas de água contida em cada um deles.

Com isso, ele observou que as moléculas de água tiveram uma conformação harmônica e bela quando estavam expostas a palavras, pensamentos, sentimentos e emoções positivas e que ficaram disformes e desarmonicas quando expostas a palavras, pensamentos, sentimentos e emoções negativas.

E o nosso corpo? Um bebê é formado por 90% de água, e o adulto tem aproximadamente 70% de água na sua composição. Então, nós estamos sendo influenciados constantemente pelo que ouvimos, pelo que falamos, pelo que pensamos, pelo que sentimos, pelo que acreditamos, ou seja, pela nossa vibração e pela vibração dos outros.

A água é muito utilizada por mestres religiosos, que usam suas palavras para imprimir na água a vibração de cura e bem-estar como por exemplo a água benta e a água fluidificada. Existem também alguns estudos que comprovam que a oração pode interferir no estado de saúde de pessoas doentes. O estudo é o seguinte: Um grupo de pacientes internado recebeu orações para a sua saúde enquanto um outro grupo também internado não recebeu orações. O resultado conclui que os pacientes que receberam a oração tiveram uma recuperação mais rápida do que os pacientes que não receberam as orações. Nós somos influenciados o tempo todo pela nossa vibração e pelas vibrações dos outros, assim como nós influenciamos os outros.

Existe um tratamento com um aparelho capaz de nos influenciar para um estado positivo de saúde física, energética, emocional, mental, espiritual e ambiental.

Isso está ao seu alcance agora.

Apesar de parecer uma novidade para muitos, já trabalho com o Quantec Pro há mais de 15 anos. Já atendi mais de 2500 clientes com resultados incríveis e posso te ajudar a mudar a sua vibração, com isso, mudando sua vida.





Oxigenioterapia Hiperbárica: Avanços e Benefícios para Saúde e Rejuvenescimento  
A Oxigenioterapia Hiperbárica (OHB) é uma técnica médica que consiste na administração de oxigênio puro a pacientes dentro de uma câmara pressurizada. Este procedimento tem ganhado destaque não só pelos benefícios em tratamentos de feridas, diabetes, queimaduras e úlceras, mas também pelas promissoras pesquisas sobre rejuvenescimento celular.

# OXIGENIOTERAPIA HIPERBÁRICA

AVANÇOS E BENEFÍCIOS PARA  
SAÚDE E REJUVENECIMENTO

POR DRA. AMANDA NUNES

## Principais Indicações de Uso:

A OHB é amplamente utilizada para tratar uma variedade de condições médicas:

- 1. Feridas Crônicas:** Inclui úlceras diabéticas e feridas que não cicatrizam. A terapia melhora a oxigenação dos tecidos, acelerando o processo de cicatrização.
- 2. Diabetes:** Pacientes com complicações diabéticas, como as úlceras nos pés, beneficiam-se da OHB, que reduz o risco de amputações.
- 3. Queimaduras:** A oxigenioterapia promove a reparação dos tecidos danificados e diminui o risco de infecção.
- 4. Úlceras por Pressão:** Melhora a cicatrização de feridas em pacientes acamados por longos períodos.





Estudos Recentes e Rejuvenescimento Celular  
Pesquisas recentes indicam que a OHB pode ter um papel significativo no rejuvenescimento celular. Um estudo inovador, conduzido por cientistas incluindo o renomado David Sinclair, da Universidade de Harvard, demonstrou que a terapia pode alongar os telômeros – as extremidades dos cromossomos que protegem o DNA durante a divisão celular. Telômeros mais longos estão associados a uma maior longevidade celular e menor envelhecimento biológico.

Importância da Oxigenação e Oxigênio Puro  
A eficácia da OHB reside na administração de oxigênio puro em um ambiente pressurizado. Este ambiente permite que o oxigênio se dissolva mais eficientemente no plasma sanguíneo, aumentando significativamente a quantidade de oxigênio disponível para os tecidos. A melhoria da oxigenação tecidual é crucial para a reparação e regeneração de tecidos danificados. Este processo é especialmente benéfico em condições onde a circulação sanguínea é comprometida, como em feridas crônicas e queimaduras graves. A terapia promove a formação de novos vasos sanguíneos, reduz a inflamação e combate infecções, acelerando a cicatrização e melhorando os resultados clínicos.

### **Aplicações em Cirurgias Plásticas e Benefícios Pós-Operatórios**

A OHB também está sendo utilizada no campo da cirurgia plástica. Pacientes submetidos a procedimentos cirúrgicos estéticos podem se beneficiar da terapia hiperbarica, que melhora a oxigenação tecidual e promove uma cicatrização mais rápida e eficiente. Isso resulta em melhores resultados estéticos e menor tempo de recuperação.

O Papel da OHB no Envelhecimento Saudável  
Vivemos em uma era onde a exposição a fatores nocivos é constante, acelerando o processo de envelhecimento. Tecnologias como a OHB, associadas a uma dieta rica em antioxidantes, podem ajudar a retardar esse processo.

### **Fontes Naturais de Antioxidantes**

Antioxidantes naturais são essenciais para combater os danos dos radicais livres no corpo. Algumas fontes importantes incluem:

- Frutas Vermelhas: Morangos, mirtilos e framboesas são ricos em vitamina C e outros antioxidantes potentes.

- Vegetais Verdes: Espinafre, couve e brócolis contêm grandes quantidades de vitaminas A, C e E.

- Nozes e Sementes: Amêndoas, nozes e sementes de girassol são ricas em vitamina E e selênio.

Suplementos Antioxidantes

Além das fontes naturais, suplementos antioxidantes podem ser uma adição valiosa à dieta:

- Ácido Alfa-Lipóico: Um potente antioxidante que ajuda a regenerar outros antioxidantes no corpo e melhora a função mitocondrial.

- Resveratrol: Encontrado em uvas e vinho tinto, é conhecido por suas propriedades anti-envelhecimento e capacidade de melhorar a saúde cardiovascular.

- Coenzima Q10: Essencial para a produção de energia celular, a CoQ10 também possui propriedades antioxidantes que protegem as células contra o estresse oxidativo.

Como é Realizada a Terapia

A OHB deve ser sempre orientada por um médico especializado. Durante a sessão, o paciente é colocado em uma câmara onde a pressão atmosférica é aumentada e o oxigênio é administrado em concentrações elevadas. Este ambiente pressurizado permite que o oxigênio se dissolva mais eficientemente no plasma sanguíneo, facilitando a reparação e regeneração dos tecidos danificados.

A Oxigenioterapia Hiperbárica representa um avanço significativo na medicina regenerativa e estética. Suas aplicações variam desde o tratamento de condições médicas crônicas até o rejuvenescimento celular e melhoria de resultados pós-operatórios. À medida que novas pesquisas emergem, como as que mostram a extensão dos telômeros, a OHB continua a se solidificar como uma ferramenta valiosa para promover um envelhecimento saudável e uma melhor qualidade de vida.





# MEMÓRIA AFETIVA

POR MELISSA CAMARGO



Você, com certeza, já ouviu a expressão “Memória afetiva”, certo? Pois bem, esse conceito se refere a capacidade de recordar eventos, situações, pessoas e lugares com base nas emoções associadas a essas experiências. É uma forma de memória que está profundamente ligada aos sentimentos e às sensações vivenciadas quando os eventos ocorreram.

Agora imagine então a potência de um projeto de decoração baseado na suas memorias afetivas mais profundas? Sim, esse deve ser, cada vez mais, o conceito do futuro para os projetos de arquitetura e decoração. Baseado nas suas experiencias emocionais é possível transformar sua casa em um lugar de puro bem-estar.

IMAGENS PEXELS





E não estamos falando de itens óbvios como fotos. A ideia aqui é transportar sua mente para ambientes, momentos, lugares ou épocas da sua vida em que você se sentia mais feliz, acolhido, protegido ou em paz. Quer conceito melhor do que esse para um lar? Além da disso há um ponto fundamental para resolver um grande problema dos projetos de arquitetura atualmente, já que como já devem ter percebido: tudo parece igual, os apartamentos mais arrumados parecem showrooms de lojas de objetos de decoração. Ou seja, a cor da casa de praia que você frequentava na infância, os móveis ou objetos decorativos herdados da família, um relógio do seu pai, o cheiro de bolo da casa da sua avó ou uma peça de cerâmica que você fez, transformarão sua casa em um projeto único e, absolutamente diferente de tudo o que já foi feito, por qualquer outro profissional de decoração. Além disso, esses itens carregam histórias e memórias e funcionam como uma forma de mindfulness, trazendo a mente para o presente e afastando pensamentos estressantes sobre o futuro ou o passado. Infelizmente, ainda não há a disseminação da importância da decoração da nossa casa para o nosso cérebro e emoções, mas agora que você sabe faça o exercício de tentar se recordar dos momentos mais felizes da sua vida, pegue uma informação prática de cada uma dessas memórias e experimente transformar um cantinho da sua casa. E não esqueça de fotografar e me marcar nas redes sociais @behomelove



@BYWELLMAG





Você sabia que as mulheres vivenciam uma jornada hormonal ao longo de suas vidas, repleta de momentos de transformação e autodescoberta? Se você está na casa dos 40 anos e acorda suando durante a noite, além de ter uma menstruação irregular e às vezes com sangramento intenso, é bem possível que você esteja passando por uma fase chamada de perimenopausa.

A perimenopausa é um período de transição prolongado que ocorre antes da menopausa, marcando o início das mudanças hormonais que levarão ao fim natural da menstruação. O termo “peri” vem do grego e significa “ao redor” ou “próximo”, indicando que estamos nos aproximando desse marco importante na vida de uma mulher. A perimenopausa varia muito de uma mulher para outra. A duração média é de três a quatro anos, embora possa durar apenas alguns meses ou estender-se até uma década.

Durante a perimenopausa, muitas mulheres experimentam uma série de sintomas à medida que seus hormônios começam a flutuar. Esses sintomas podem incluir ondas de calor, suores noturnos, alterações de humor, dificuldade para dormir e, é claro, irregularidades menstruais. É como se o corpo estivesse dando sinais de que está se preparando para uma nova fase.

Embora tecnicamente a transição para a menopausa termine 12 meses após o último período menstrual, a perimenopausa pode durar meses ou até mesmo anos antes. É uma jornada única para cada mulher e pode ser acompanhada por uma mistura de emoções, desde a incerteza até a aceitação de uma nova fase da vida.

A menopausa é o capítulo principal dessa jornada, quando de fato marca o fim da fase reprodutiva da mulher. Durante a menopausa, os ovários diminuem a produção de hormônios femininos, como o estrogênio e a progesterona, levando ao fim dos ciclos menstruais.



# PERIMENOPAUSA E MENOPAUSA

COMO LIDAR NESSA FASE DE VIDA DA MULHER

POR PROF. DR. FILIPPO PEDRINOLA





Quando as mulheres entram na menopausa, muitas experimentam uma série de sintomas que podem afetar sua qualidade de vida. Um dos sintomas mais comuns e temidos são as ondas de calor, que são como “surto” repentinos de calor que começam na parte superior do corpo e podem durar vários minutos. Essas ondas de calor são causadas por mudanças hormonais que acontecem devido à diminuição dos níveis de estrogênio no corpo.

Algumas mulheres experimentam ondas de calor por até 10 anos. Esses sintomas ocorrem porque o corpo está tentando se ajustar à falta de estrogênio, o que pode desregular o sistema de regulação da temperatura do corpo.

Além disso, muitas mulheres na menopausa podem ter problemas genitais, como secura vaginal, coceira e até mesmo incontinência urinária. Isso acontece porque a falta de estrogênio reduz o fluxo sanguíneo para a vagina e pode causar atrofia dos tecidos.

As mudanças de humor também são comuns durante a menopausa, com algumas mulheres experimentando depressão e ansiedade.

Estudos mostram que esses sintomas podem piorar à medida que as mulheres entram na menopausa, e fatores como histórico de depressão e tabagismo podem aumentar o risco de problemas emocionais.

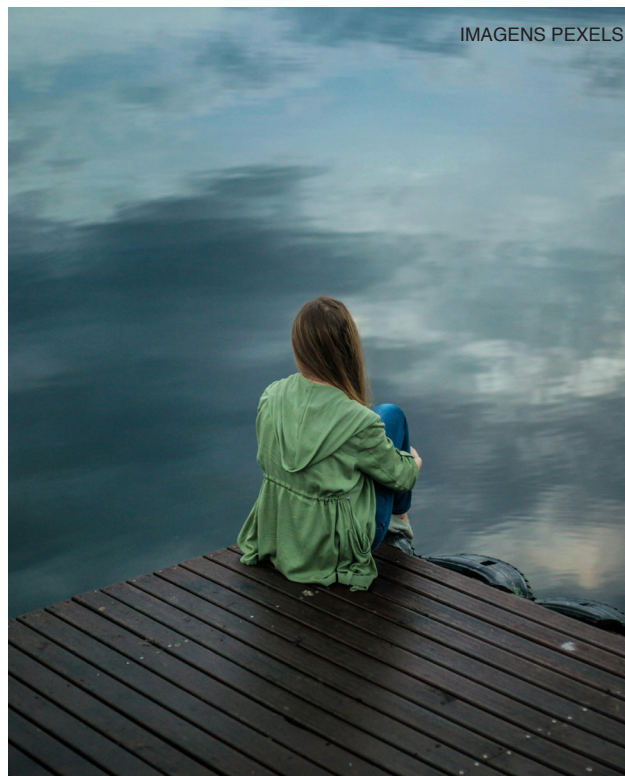
Durante a menopausa, algumas mudanças podem ocorrer no funcionamento do cérebro. Estudos sugerem que o declínio cognitivo, como problemas de memória e raciocínio, pode acontecer durante a transição, mas geralmente volta ao normal no final dessa fase. A terapia hormonal, quando iniciada durante a perimenopausa, pode proteger a saúde cognitiva. Porém, quanto mais tempo para ser iniciada, após a menopausa, menos benéfico será. Isso sugere que o momento do início da terapia hormonal pode ser crucial para seus efeitos na saúde cognitiva das mulheres.

O sono também pode ser afetado durante a menopausa, com muitas mulheres relatando dificuldades para dormir. Cerca de 40% das mulheres na transição da menopausa enfrentam problemas de sono, como insônia, mas isso pode não estar relacionado apenas às ondas de calor. Algumas mulheres podem ter problemas para adormecer ou podem ser mais propensas a distúrbios do sono, como a apnéia do sono.

Outro sintoma comum da menopausa é a diminuição do desejo sexual, ou seja, da libido, que pode afetar até 10% das mulheres. Isso pode ser devido à diminuição dos hormônios sexuais, como estrogênio e testosterona. A reposição hormonal pode ajudar a melhorar o desejo sexual em algumas mulheres.

Finalmente, a menopausa também pode aumentar o risco de osteoporose, uma condição em que os ossos se tornam frágeis e propensos a fraturas. Isso ocorre porque a falta de estrogênio pode levar a uma maior reabsorção óssea. É importante manter uma dieta saudável, rica em cálcio e vitamina D, e praticar exercícios regulares para ajudar a manter a saúde óssea durante a menopausa.

Mas existem muitas maneiras de lidar com esses sintomas e aproveitar ao máximo essa nova fase da vida! É importante buscar orientação médica para entender melhor o que está acontecendo em seu corpo e receber apoio durante essa transição. Seu médico pode oferecer conselhos personalizados e prescrever tratamentos, se necessário. Vamos abordar algumas opções medicamentosas e não medicamentosas para o manejo da



menopausa:

**1. Terapia de Reposição Hormonal (TRH):** É um dos tratamentos mais comuns para aliviar os sintomas da menopausa. Consiste na reposição dos hormônios femininos, como estrogênio e progesterona, para compensar a diminuição natural desses hormônios durante a menopausa. Mas existe a “janela de oportunidade”, que se refere a um período específico durante a menopausa em que a terapia de reposição hormonal (TRH) pode ser mais eficaz e segura para tratar os sintomas. Geralmente, essa janela ocorre em mulheres mais jovens, com menos de 60 anos, e dentro de 10 anos após o início da menopausa. Durante esse período, os benefícios da TRH, como o alívio dos sintomas como ondas de calor, suores noturnos e alterações de humor, podem superar os riscos potenciais associados à terapia hormonal, como problemas cardiovasculares e câncer de mama. É importante que as mulheres discutam com seus médicos sobre os prós e os contras da TRH e considerem sua própria saúde e histórico médico ao decidir se a TRH é apropriada para elas.

**2. Medicamentos Antidepressivos:** Alguns antidepressivos, como os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), podem ser prescritos para ajudar a aliviar os sintomas de depressão e ansiedade associados à menopausa.

**3. Medicamentos para Prevenção da Osteoporose:** Durante a menopausa, as mulheres estão em maior risco de desenvolver osteoporose devido à perda de estrogênio. Portanto, medicamentos para tratar osteoporose podem ser necessários para reduzir o risco de fraturas.

Tratamentos Não Medicamentosos:

Tratamentos que não envolvem remédios para os sintomas da menopausa são menos estudados, então seus benefícios ainda são incertos. No entanto, alguns estudos mostram que certas terapias podem ajudar.

**4. Terapias Comportamentais e de Estilo de Vida:**

Mudanças no estilo de vida, como dieta saudável, exercícios regulares, técnicas de relaxamento e redução do estresse, podem ajudar a aliviar os sintomas da menopausa, como ondas de calor, alterações de humor e dificuldades de sono.

**5. Suplementos Alimentares e Fitoterápicos:** Alguns suplementos alimentares, como o óleo de primula

e o cohosh negro, e fitoterápicos, como o trevo vermelho e a erva-de-são-joão, têm sido estudados e utilizados para aliviar os sintomas da menopausa em algumas mulheres. No entanto, é importante conversar com um profissional de saúde antes de iniciar qualquer suplementação, pois nem todos os produtos têm comprovação científica de eficácia e segurança.

**6. Terapias Alternativas:** Como acupuntura e quiropraxia também podem ser consideradas para aliviar os sintomas da menopausa em algumas mulheres. Essas terapias podem ajudar a reduzir o estresse e melhorar o bem-estar geral. Resumindo, para mulheres com menos de 60 anos e que está dentro de 10 anos após o início da menopausa, a terapia hormonal pode ser uma opção segura para ajudar nos sintomas desagradáveis dessa fase. Antes de começar qualquer tratamento, é importante que você passe por uma avaliação médica para entender se há algum risco para problemas cardíacos ou câncer de mama. Essa avaliação vai ajudar a decidir se a terapia hormonal é a melhor escolha para você.



# MOOD MIND

O IMPULSO QUE VOCÊ PRECISA PRO SEU DIA



CONTROLE DO ESTRESSE | AUMENTO DA DISPOSIÇÃO E  
VITALIDADE | MELHORA DO FOCO E CONCENTRAÇÃO |  
AUMENTO DA IMUNIDADE | CONTRIBUI NA MELHORA DO  
FUNCIONAMENTO COGNITIVO E EQUILÍBRIO EMOCIONAL

**SEM AÇÚCAR, LOW CARB, VEGANO E SEM CORANTES ARTIFICIAIS**

[WWW.MOODSUPLEMENTOS.COM.BR](http://WWW.MOODSUPLEMENTOS.COM.BR)

[@MOODSUPLEMENTOS](https://www.instagram.com/MOODSUPLEMENTOS)



WELL \ CAPA

# VIDA REAL DAS MULHERES



FOTOS PATRICIA PAIXÃO

Em plena segunda-feira, reunimos essas mulheres incríveis para uma capa emblemática.

A 40ª capa da WellMag. Mas qual o intuito de levarmos essas mulheres para uma capa importante? Todas elas presam pela mesma coisa: O bem-estar das pessoas, claro que cada qual na sua especialidade, mas o objetivo é o mesmo. O bem-estar. Vamos apresentá-las para vocês.

WELLMAG.COM.BR





## Silvia Machado

Em um mundo onde o bem-estar é essencial para uma vida plena, a gestão financeira se destaca como um pilar fundamental. Minha mentoria visa transformar a relação das pessoas com o dinheiro, proporcionando uma vida mais equilibrada e tranquila.

Ao longo de mais de 20 anos no mercado financeiro, percebi que a maioria das pessoas, mesmo aquelas com alta renda, enfrenta desafios para administrar suas finanças de forma saudável. Foi essa constatação que me motivou a focar não apenas na educação financeira propriamente dita, mas também no comportamento financeiro. Ao capacitar meus clientes a entenderem e gerenciarem suas finanças, eles ganham não apenas controle sobre seu dinheiro, mas também sobre suas vidas. A sensação de segurança financeira reduz o estresse e a ansiedade, permitindo que as pessoas se concentrem em alcançar seus objetivos e realizar seus sonhos.

A abordagem que adoto é leve e bem-humorada, desmistificando o universo financeiro e tornando-o acessível a todos. Acredito que todos podem lidar com dinheiro de forma simples e eficaz. Além disso, enfatizo que dinheiro não é tudo, mas uma ferramenta para se viver bem.

Em suma, a ideia é proporcionar soluções humanas para as finanças, promovendo um bem-estar duradouro e uma vida mais equilibrada e satisfatória. Afinal, a verdadeira riqueza está em viver com tranquilidade e propósito.



## Dra. Marcella Delcourt

Depois de seis anos de estudo de medicina e doenças, decidi escolher uma especialidade onde realmente eu pudesse fazer a diferença na vida das pessoas, melhorando sua qualidade de vida e deixando-as mais felizes.

Eu considero a Dermatologia uma das áreas mais fascinantes da medicina, pois conseguimos enxergar a alma das pessoas através da expressão da sua pele. Através da pele, sua cor, seu aspecto e seus sinais é possível diagnosticar inúmeras doenças internas, muitas vezes antes do aparecimento de um sintoma mais específico. Além disso, pela pele ser um órgão visível, qualquer melhoria conquistada em seu aspecto, tanto na cura de doenças quanto no seu embelezamento estético, gera bem-estar e um aumento de auto-estima considerável. Durante meu curso de residência em Dermatologia, fiz um estágio com o ícone da Psicodermatologia, Dra. Danièle Pomey-Rey, no Hospital Saint-Louis, em Paris. Com ela aprendi e assisti a melhoras incríveis de doenças inflamatórias e auto-imunes, como Psoríase, Dermatites extensas e Vitiligo, sem melhora com o tratamento tradicional, apenas com técnicas de psicologia e psicoterapia. O bem-estar das pessoas vai além da ausência de doenças; envolve um estado de equilíbrio físico, mental e emocional. Na busca por esse equilíbrio, a aparência e a saúde da pele desempenham um papel crucial. Meu trabalho se concentra em melhorar não apenas a saúde da





pele dos pacientes, mas também sua autoestima e qualidade de vida. Por estar cada vez mais convencida dessa missão, durante a pandemia aprofundei meus estudos fazendo uma pós-graduação em Medicina Integrativa e do Estilo de Vida, o que me ajudou muito no tratamento global de meus pacientes.

E a área estética é a grande cereja do bolo. Com o avanço das tecnologias e a constante inovação nessa área, o aprimoramento de técnicas e tratamentos é constante, proporcionando resultados cada vez melhores e naturais. É uma grande satisfação poder acompanhar o passar dos anos dos pacientes cuidando preventivamente da pele e corrigindo com delicadeza os sinais do tempo e alguns incômodos estéticos, como rugas já marcadas.

Ao tratar condições de pele e melhorar sua aparência, meu trabalho ajuda os pacientes a recuperar a autoestima, a confiança e a qualidade de vida. Uma abordagem holística, que considera os aspectos físicos, emocionais e psicológicos, é essencial para oferecer um cuidado completo e eficaz. O bem-estar dos pacientes é a grande motivação e recompensa, e é um privilégio poder contribuir para a sua felicidade e qualidade de vida.



## Bia De Luca

Advogada, terapeuta vibracional e palestrante. Há mais de 20 anos, ajudo transformar a vida das pessoas através do autoconhecimento, expansão da consciência e física quântica. Com mais de 20 formações na área da medicina vibracional, já atendi mais de 2500 clientes por meio de diversas ferramentas e aparelhos quânticos entre eles, o Quantec Pro - biocomunicação instrumental.

Eu sempre tive o sonho de transformar a vida das Pessoas e fazer a diferença nesse planeta. Me formei em direito, trabalhei na penitenciária do estado de SP, no Carandiru e Manicomio Judiciário. Fui empresária no ramo da Moda e trabalhei para várias marcas no mercado brasileiro.

Um problema de saúde no ano de 2000 me impediu de andar por um ano e 3 meses. Nesse momento, resolvi estudar o porquê da minha doença e me transformei em terapeuta vibracional.

Passei por inúmeros tratamentos invasivos, medicações pesadas e algumas cirurgias. Apesar de bem sucedidas, a última cirurgia apontava uma seqüela significativa. Cada conhecimento novo que adquiria, colocava imediatamente em prática em mim e foi assim que além de plenamente curada, fiquei sem nenhuma seqüela e com um condicionamento físico muito melhor que antes.

No meu trabalho, proporciono bem estar para as pessoas trazendo saúde, equilíbrio emocional, harmonia, prosperidade e principalmente, auxiliando na manifestação dos desejos e na cocriação de uma nova realidade.





FOTO VITORIA DIAS

## Samantha Hackradt

Inserida no universo da comunicação visual, atuei em diversas áreas que cercam o jornalismo feminino, revistas customizadas e a vida em agencias de design e publishing.

Atuando na coordenação de equipe, atendimento ao cliente, novos negócios, criação e editoração de revistas. A habilidade colocada à prova de maneira contundente há alguns anos, desde que assumi a revista da Cia Athletica (GENTECIA), o projeto gráfico da revista JSP (São José Polo), Hope Lingerie, entre outras.

Preocupada com o bem estar e estilo de vida das pessoas estudei e me especializei em Desenvolvimento Humano, me tornando Master nessa área, com diversos certificados e reconhecimento internacional. Além de pós-graduada em psicologia positiva e comportamental.

Hoje habilitada em transformar a vida de pessoas através da informação pela WellMag – trabalho que me exige enquanto gestora de marca, coordenadora de conteúdo em multiplataforma e o design gráfico da revista.

Eu acredito que a forma de gerarmos bem-estar para as pessoas vem através do conhecimento, tanto em si (autoconhecimento), quanto através de informação de qualidade e, de forma profunda, sendo assim, nosso conteúdo é gratuito, afinal somos a única plataforma de bem-estar.



## Carolina Velloso

Nascida em família de empreendedores na área de Turismo & Lazer, Carol se formou em Administração com short-MBA na Rollins College, trabalhou 7 anos na RDC Férias e Vivá Gastronomia & Eventos.

Em 2017, foi estudar Medicina Integrativa - Pós Graduada pelo Hosp. Israelita Albert Einstein, Psicologia Positiva e Ciências do Bem-Estar - PUC-RS, Antroposofia - SAGRES e Fitoterapia - Aromaflora. Atua no Espaço Bruna Cutait - EBC, como terapeuta e por acreditar com veemência no bem-viver, Carol realiza eventos que unem saúde, bem-estar e cultura, através do projeto Confraria dos Sentidos.

Eu acredito que o bem-viver é o caminho da longevidade e de uma vida celebrada de forma integral. Já diria Jorge Ben "A vida é bonita, é bonita, e é bonita..." e como boa sagitariana com ascendente em peixes, apesar de gostar muito de uma socialização, uma festa e celebrações, sou guiada por esse senso de consciência elevada, disciplina e cultivo das virtudes e valores. E trabalho desta forma com meus clientes, criando um processo de individuação e elevação da consciência.





## Simone Sancho

Apaixonada pelo universo de beleza, pelo Brasil e pelo empreendedorismo. A empresária, que começou a carreira no mercado financeiro, já havia empreendido quando mais nova, mas logo foi “fiscada” pelo time da Sephora por sua expertise em programas de fidelidade. Ela assumiu o segmento em toda a América Latina e ali começou sua história com o mundo de beauté. Observando o potencial da beleza independente (marcas criadas fora da grande indústria), Simone fundou em 2021 a Belong Be - Ecossistema de marcas independentes de beleza brasileira e, desde então, seguiu construindo cada pedacinho dessa que se tornaria uma plataforma completa de varejo com muitas frentes: Loja digital, Flagship Belong Be na aclamada Oscar Freire, Braço de capacitação e treinamento, através do Bein - 1º Instituto de Beleza Independente, um espaço inédito de co-criação com o Belab: 1º laboratório de batons na América Latina nesse formato – BeLab, além da marca própria Balmare e mais um grupo de iniciativas que buscam engajar e envolver vários stakeholders do segmento de beleza. Dessa forma, levar bem estar em suas várias categorias, não só até o cliente final, como para todos os atores do cenário de beleza (indústria de insumo, terceiristas, laboratórios, consultores, criadores, varejistas e empreendedores) se tornou a missão de vida da Simone e também o ponto central de todo seu ecossistema Belong Be.



## Dra. Amanda Nunes

Médica, mãe e membro de uma família do interior paulista, onde minha paixão pela medicina natural começou. Cresci aprendendo com meus avós, que eram herbalistas, o que despertou meu entusiasmo por essa área. Cursei medicina na Universidade dos Grandes Lagos e, desde então, me especializei em saúde integral, com formação em medicina Ayurveda pela escola Satya, reconhecida pelo Instituto Chakrapani na Índia. Também sou mestre reikiana e pós-graduada em medicina canabinoide e integrativa. Tenho um profundo amor pelas inovações em saúde e estou sempre em busca do que há de mais avançado nos cuidados médicos, alinhando inteligência artificial, biofísica e saúde natural. Meu foco é sempre oferecer o melhor tratamento, respeitando a individualidade de cada pessoa. Acredito que a saúde é uma evolução constante e gosto de servir como instrumento para proporcionar os materiais necessários para a construção de saúde e bem-estar. Com a ajuda da natureza e da tecnologia, conseguimos avançar a vida com mais longevidade e qualidade.





# PRAZER NOS DETALHES

NOVA MARCA DE SEX TOYS CHEGA AO MERCADO BRASILEIRO

O segmento de Bem-estar Íntimo e Sexual, ou Sexual Wellness como é conhecido, vem crescendo ano após ano. Aquilo que antes era um tema tabu, hoje está no centro do debate sobre prazer, saúde e bem-estar.

A sexualidade contempla, para além do sexo, outras dimensões da nossa existência. Para a Organização Mundial da Saúde (ONU), ela está diretamente relacionada com o bem-estar físico, emocional, mental e social das pessoas.

E para endossar ainda mais a importância de falarmos sobre o assunto, existem diversas pesquisas científicas publicadas pelo mundo, conteúdos sérios, além de livros e documentários, como o caso do “Fundamentos do Prazer” (Netflix), comprovando os diversos benefícios de se ter uma vida íntima prazerosa. Vale a pena pesquisar!

Que a indústria de massagedores e vibradores já existe há anos, todos sabem. Mas, o que talvez você não saiba, é que o mercado brasileiro está atraindo os olhares de marcas gringas incríveis, que desenvolvem produtos super tecnológicos e com design premiado, com foco no prazer, na segurança e no conforto das pessoas, sobretudo das mulheres.

Esse é o caso da Dame Products, de Nova York, que acaba de chegar ao Brasil. Ela foi fundada por duas mulheres, uma Sexóloga e a outra Engenheira do MIT, e a marca convida as pessoas a se libertarem da vergonha e dos tabus, encorajando a experimentação e a celebração do prazer, de forma livre, divertida e plena. A Dame cria produtos, pensando em cada detalhe, para promover conexão, intimidade e enriquecer a vida das pessoas através do bem-estar íntimo e do prazer.

A DAME é referência nos EUA e se você quiser conhecer mais sobre esses verdadeiros aliados para uma vida íntima mais plena e feliz, acesse o catálogo no QR Code.

E se você quiser adquirir o seu Dame,

acesse: [www.nuasis.com.br](http://www.nuasis.com.br) ou na loja física no endereço: Rua Artur de Azevedo, 634

– Pinheiros, São Paulo





# JÁ ESTA NA HORA DE CONHECER O RUI

POR SILVIA MACHADO

O seu grande companheiro no caminho para o Bem-estar Financeiro

Muito comum ouvirmos que os pilares fundamentais de uma vida financeira equilibrada são os 3 Gs: quanto Ganha, quanto Gasta e quanto Guarda.

Não tenho dúvidas que esses 3 parâmetros dizem muito sobre nós, nossos hábitos e nossa situação. Refletem de fato a nossa “fotografia financeira”, onde estamos financeiramente no momento, mas refletem também como a nossa cultura se relaciona com o dinheiro.

Para muitos, a busca pelo bem estar financeiro é uma jornada complexa e desafiadora, especialmente quando se trata de indivíduos de poder aquisitivo elevado. Afinal, quando se tem acesso a recursos abundantes (você pode até achar que não seja o seu caso, mas sim, classe média alta no Brasil tem recursos mais do que necessários), é fácil cair na armadilha do consumo excessivo e esquecermos do verdadeiro propósito por trás das nossas finanças.

E, a pior parte, no final do mês sabemos que gastamos muito, mas não temos satisfação proporcional ao que foi gasto, até parece que o dinheiro sumiu...

É aqui que entra o RUI: Recebe, Usa e Investe. Mais do que meras palavras, o RUI representa uma nova abordagem para uma relação saudável e consciente com o dinheiro.





IMAGENS PEXELS



# R

**Recebe:** Em primeiro lugar é importante reconhecer que o dinheiro não aparece do nada. Cada centavo que entra em nossa conta é fruto de trabalho, esforços e talentos, que podem ser nossos ou de terceiros. Não ganhamos na loteria, estamos recebendo uma recompensa em troca que algo que foi oferecido.

# U

**Usa:** Aqui temos um ponto crucial. Entendemos que dinheiro não foi feito para gastar, mas sim para usar, de forma consciente e deliberada. Cada compra deve estar alinhada com nossos valores, metas e aspirações. Em vez de serem impulsos momentâneos, nossos gastos devem ser investimentos em nossa felicidade e realização pessoal.

# I

**Investe:** Por fim, dinheiro também não foi feito para ser guardado no colchão, ou até mesmo no banco, apenas para contarmos quantas moedas temos, quão bons fomos em acumular. Em vez de simplesmente guardar, devemos investir de forma inteligente, visando aumentar nosso patrimônio e/ou patrocinar experiências relevantes a nós e aos nossos.

Não se trata apenas de acumular riqueza, mas sim de usar nossos recursos de forma significativa. Então, da próxima vez que se deparar com uma decisão financeira, lembre-se do RUI. Receba com gratidão, use com sabedoria e invista com visão de futuro. Esse é o caminho para uma vida financeira plena e satisfatória.

@BYWELLMAG





# DESTINO OU PROBABILIDADE

CAROL VELLOSO

A busca entre o anseio e o ideal pré-estabelecido pelo social. A dicotomia constante entre nosso lado selvagem e a adequação. Dra Clarissa Pinkola Estes, com ascendência mexicana, essa psicóloga jungiana, que ficou mundialmente conhecida por sua obra “Mulheres que Correm com os Lobos” histórias do arquétipo da mulher selvagem, é uma das grandes mulheres do último século que enfrentou o padrão e trouxe à luz questionamentos relevantes às mulheres contemporâneas, tão demandadas.

Quando se fala em mercado da saúde, as mulheres nos vem à mente, por desde tempos remotos, ainda com a resistência de uma sociedade patriarcal, a mulher ser solicitada como apoio, como enfermeiras, cuidadoras, curandeiras... E com muita perseverança a mulher foi ocupando palcos importantes, hoje exerce, com maestria, diversos papéis.

Quando iniciei meus estudos na área da saúde, iniciei pela fitoterapia e me deparei com uma sala cem por cento feminina.

Depois em Medicina Integrativa, diria que oitenta por cento eram mulheres. No entanto, ainda existe uma disparidade no

número entre cargos de gerência masculinos e femininos, e como driblar essa defasagem, ainda mais com a inteligência

artificial caminhando a passos largos? E é nesse ponto que trago de volta Dra Clarissa, mencionada no início, já que ela propõe que a mulher carrega consigo uma potência de intuição, carrega saberes ancestrais que podem ser acessados através de sua conexão consigo mesma, deixando um pouco de lado os padrões estabelecidos pela cultura e/ou religião. Em consultório recebo homens e mulheres, que por conta da super valorização da produtividade, entre outras questões, se desconectaram de seus corpos, de seus instintos, e muitas vezes até de seu próprio check list de virtudes e valores (não aquele dito como ideal, mas o seu próprio). A distância do processo de individuação mina nossa autoconfiança e tranquilidade. Um cérebro sempre alerta em busca de validação externa não se concentra, está sempre no modo luta-fuga. E as mulheres possuem de forma tanto inata quanto por uma cobrança social essa característica de condescendência, de nutrição e certo quê “maternal”. Polêmico?! Talvez.



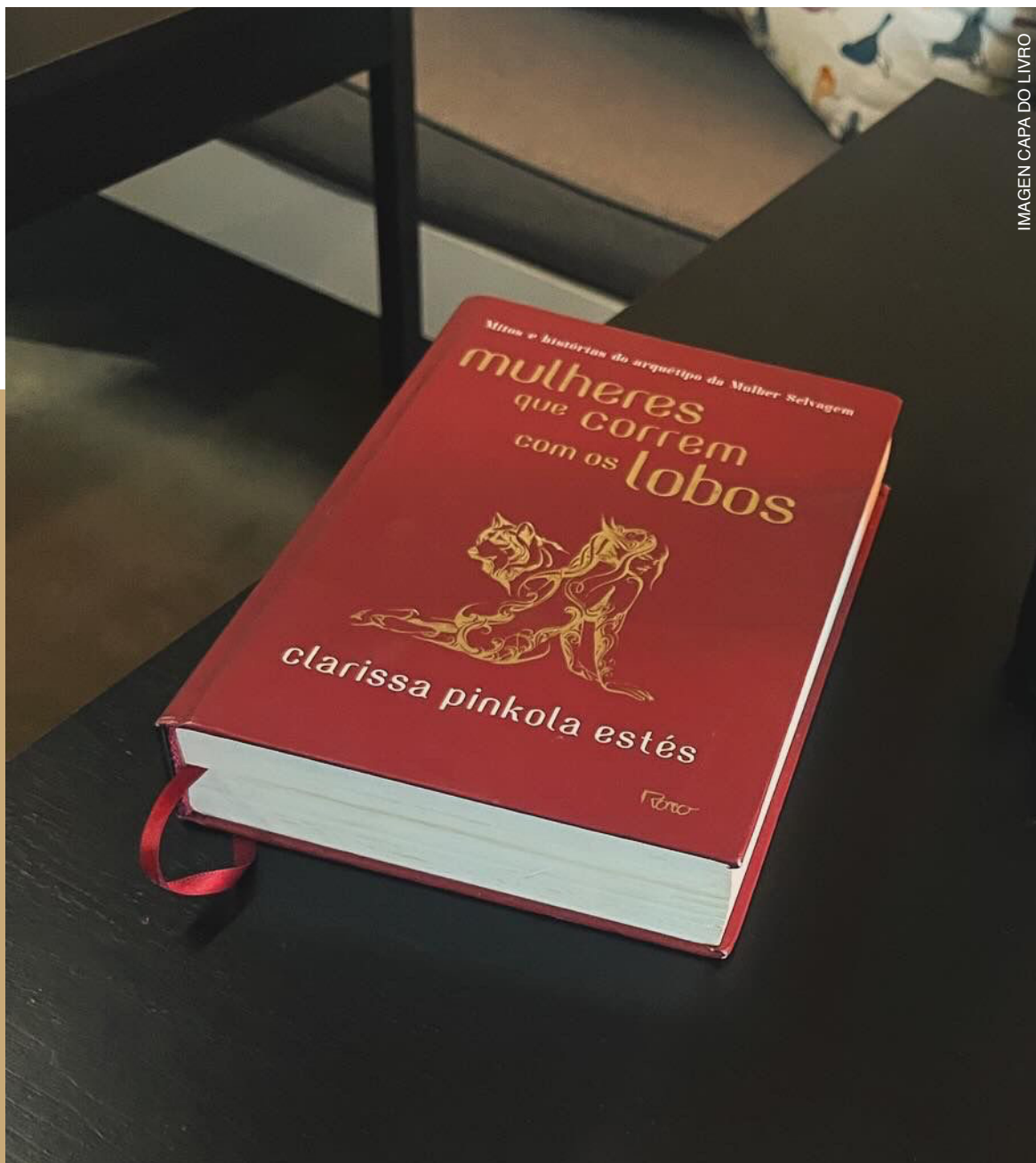


IMAGEN CAPA DO LIVRO

Mas cabe a reflexão, o quanto uma mulher já te cuidou ou te curou? Anseios e acordos pré-estabelecidos...  
***“Terei de correr o sagrado risco do acaso, trocar o destino pela probabilidade” Clarice Lispector***





A pele é o maior órgão do corpo humano e, além de ser uma grande barreira protetora contra o mundo exterior, é o principal indicador da nossa saúde interna. Entre os muitos fatores que influenciam a saúde da pele, a condição do nosso intestino desempenha um papel crucial. O intestino, muitas vezes chamado de "segundo cérebro", não apenas digere os alimentos; ele se comunica com outros sistemas do corpo, incluindo a pele, através do que é conhecido como o eixo intestino-pele.

O eixo intestino-pele refere-se à relação bidirecional entre a saúde intestinal e a saúde da pele. Estudos recentes demonstram que o estado do nosso microbioma intestinal, a comunidade de bactérias que vivem no nosso intestino, pode ter um impacto direto na



# DUPLA DINÂMICA PELE E INTESTINO

POR DRA MARCELLA DELCOURT



condição da nossa pele. Desequilíbrios no microbioma intestinal, frequentemente causados por uma alimentação inadequada, estresse ou uso de antibióticos, podem levar a problemas cutâneos como acne, eczema, psoríase e até mesmo envelhecimento precoce. A saúde intestinal é crucial para a regulação da inflamação no corpo, um fator chave na prevenção destas várias condições de pele:

**- Acne e Rosácea:** Estudos têm mostrado que o desequilíbrio no microbioma intestinal pode estar relacionado à acne e à rosácea. Os probióticos ajudam a reduzir a inflamação e a proliferação de bactérias nocivas, melhorando o aspecto da pele acneica e sensível.





- **Dermatites e Eczemas:** estas condições inflamatórias da pele, tem sido associadas a desequilíbrios no microbioma intestinal. A suplementação com probióticos pode ajudar a reduzir os sintomas do eczema e das dermatites, promovendo uma resposta imunológica equilibrada e reduzindo a inflamação.

- **Psoríase:** Embora a psoríase seja uma condição complexa com múltiplos fatores, há evidências de que um microbioma intestinal saudável pode ajudar a aliviar os sintomas. Os probióticos podem ajudar a modular a resposta imunológica e reduzir a inflamação, contribuindo para uma melhora na saúde da pele.

- **Envelhecimento:** Os probióticos melhoram a pele através de suas ações anti-fotoenvelhecimento (inibe a quebra do colágeno induzida pela exposição crônica ao sol), clareadoras (inibe a produção de melanina e inibe as atividades da tirosinase, TYRP-1 e TYRP-2), anti-rugas (atividade antioxidante a redução da degradação do colágeno), hidratação da pele (melhora a barreira cutânea e reduz a perda de água tras-epidérmica), remoção de odores corporais (reduz tensões associadas à produção de odores) e envelhecimento anti-cronológico (inibe a deterioração celular e prolonga o ciclo celular). O microbioma intestinal desempenha vários papéis essenciais que indiretamente influenciam a pele:

**1. Inflamação:** Um intestino saudável ajuda a regular a inflamação no corpo. Quando o microbioma está desequilibrado, pode promover um estado inflamatório crônico, que frequentemente se manifesta em condições cutâneas inflamatórias.

**2. Imunidade:** Grande parte do sistema imunológico está localizada no intestino. Um microbioma equilibrado ajuda a manter um sistema imunológico forte, capaz de combater infecções cutâneas e outras condições.

**3. Metabolismo de Nutrientes:** O microbioma intestinal ajuda a digerir os alimentos e a produzir nutrientes essenciais para a pele, como as vitaminas B e K, bem como ácidos graxos de cadeia curta que nutrem as células da pele. A alimentação desempenha um papel vital na manutenção de um microbioma intestinal saudável. Dietas ricas em fibras, prebióticos

e probióticos podem promover a diversidade e o equilíbrio das bactérias intestinais. Adotar uma alimentação rica em frutas, vegetais, grãos integrais e alimentos fermentados como iogurte, kefir e kombucha, pode promover um microbioma intestinal saudável. Evitar alimentos processados, adoçantes, açúcares refinados e gorduras saturadas também é crucial para manter o equilíbrio do eixo intestino-pele. Suplementos probióticos podem introduzir cepas benéficas de bactérias no intestino, enquanto prebióticos fornecem o alimento necessário para essas bactérias prosperarem. A inclusão desses suplementos na rotina diária pode melhorar a saúde intestinal e, por consequência, a saúde da pele.

O estresse crônico pode causar desequilíbrios no microbioma intestinal, aumentando a permeabilidade intestinal e permitindo que toxinas e bactérias passem para a corrente sanguínea. Isso pode desencadear respostas inflamatórias no corpo e afetar negativamente a saúde da pele. Práticas como exercício físico regular, sono adequado e gestão do estresse são fundamentais para manter um microbioma intestinal saudável. Esses hábitos ajudam a reduzir a inflamação sistêmica e promovem uma pele mais saudável e radiante.

O uso excessivo de antibióticos pode destruir tanto as bactérias nocivas quanto as benéficas no intestino, levando a um desequilíbrio do microbioma. Esse desequilíbrio pode ter repercussões na saúde da pele, aumentando a predisposição para infecções cutâneas e outras condições inflamatórias. A suplementação com probióticos durante e após tratamentos com antibióticos pode ajudar a restaurar o equilíbrio do microbioma. Beber água suficiente é essencial para a saúde geral e ajuda a manter a integridade da barreira cutânea. A hidratação adequada também facilita a eliminação de toxinas através do sistema digestivo, contribuindo para uma pele mais saudável.

A conexão entre o intestino e a pele é um campo fascinante e em crescimento constante na medicina. Compreender e cuidar do eixo intestino-pele pode não apenas melhorar a aparência e a saúde da pele, mas também contribuir para o bem-estar geral. Adotar uma abordagem holística que inclui uma alimentação balanceada, gestão do estresse e práticas de estilo de vida saudáveis é essencial para manter tanto a saúde intestinal quanto a cutânea em ótimas condições.





# PERFORMANCE FÍSICA E O SONO

POR DR GUILHERME BRASSANINI

O sono desempenha um papel crucial na manutenção da saúde e no desempenho físico, especialmente para atletas. Nessa coluna vamos entender melhor a influência do sono na performance física, quais os hormônios envolvidos, sua importância para a prevenção de lesões e os desafios enfrentados por atletas de alta performance.

## Como Funciona o Sono?

O sono é dividido em dois tipos principais: sono REM e sono não REM. O sono não REM é composto por três fases:

**1. Fase 1 (N1):** Esta é a fase de transição entre a vigília e o sono leve. Durante esta fase, a atividade muscular diminui, e a mente começa a relaxar. Embora esta fase não contribua diretamente para a recuperação física, ela é importante para preparar o corpo para as fases mais profundas do sono.

**2. Fase 2 (N2):** Esta é a fase de sono leve. Durante esta fase, a temperatura corporal cai, e a frequência cardíaca começa a desacelerar. É a fase mais longa do sono, representando cerca de 50% do total. Ela prepara o corpo para o sono profundo e é crucial para a manutenção da saúde geral.

**3. Fase 3 (N3):** Conhecida como sono profundo ou sono de ondas lentas. Esta fase é vital para a recuperação física. Durante o sono profundo, o corpo libera hormônios como o hormônio do crescimento, que é essencial para a reparação e o crescimento muscular. Além disso, a circulação sanguínea nos músculos aumenta, promovendo a recuperação dos tecidos danificados durante o exercício.





4. Sono REM: Esta fase ocorre cerca de 90 minutos após o início do sono e é caracterizada por sonhos vívidos. Durante o sono REM, o cérebro processa e consolida memórias, incluindo a memória muscular e habilidades motoras aprendidas durante o dia. Embora o sono REM não contribua diretamente para a recuperação física, ele é crucial para a coordenação motora e a precisão dos movimentos.

**Hormônios Relacionados ao Desempenho Físico**  
Durante o sono, vários hormônios importantes para o desempenho físico são produzidos, vou citar alguns e porque são importantes:

- **Hormônio do Crescimento (GH):** Principalmente produzido durante o sono profundo (Fase 3 do sono não REM). Este hormônio é vital para a reparação muscular e o crescimento, além de



@BYWELLMAG





## WELL \ SONO

ajudar na metabolização de gordura.

- **Cortisol:** Embora seja conhecido como o hormônio do estresse, níveis equilibrados de cortisol são importantes para a função muscular. Os níveis de cortisol atingem seu pico pela manhã e diminuem à noite, o que é regulado pelo ciclo de sono-vigília.

- **Testosterona:** Produzida durante as fases de sono não REM e REM. Este hormônio é crucial para o crescimento muscular, recuperação, e manutenção da densidade óssea. Níveis adequados de testosterona também são importantes para a força e energia. A falta de sono ou a interrupção das fases profundas do sono pode reduzir significativamente a produção de testosterona. Isso é particularmente relevante para atletas, pois a testosterona é crucial para o crescimento muscular, recuperação, densidade óssea e níveis de energia. Garantir um sono adequado e contínuo é essencial para manter níveis hormonais ideais.

- **Melatonina:** Produzida à noite, regula o ciclo circadiano, auxiliando na sincronização do relógio biológico com a rotina de treinamento e





recuperação. Lembrando que devemos estimular a nossa produção endógena e não suplementar sem indicação médica.

• **Leptina e Grelina:** A leptina, que suprime o apetite, e a grelina, que o estimula a fome, são reguladas durante o sono. A falta de sono pode causar um desequilíbrio nesses hormônios, levando a um aumento do apetite e redução da saciedade, favorecendo um potencial ganho de peso.

#### **A Importância do Sono para Atletas**

Os atletas precisam de mais sono do que indivíduos normais, porque suas demandas físicas são significativamente maiores. O sono ajuda na recuperação muscular, no reparo dos tecidos e no fortalecimento do sistema imunológico. Estudos mostram que a privação de sono pode diminuir a resistência aeróbica, aumentar os níveis de cortisol e reduzir a síntese de glicogênio, afetando negativamente a performance.

#### **Prevenção de Lesões**

O sono adequado também é crucial para a prevenção de lesões. Durante o sono, o corpo entra em um estado de reparação, onde os músculos, tendões e ligamentos danificados durante a atividade física são restaurados. A privação de sono pode levar a uma recuperação incompleta, aumentando o risco de lesões e prolongando o tempo de recuperação.

#### **Sono e Movimentos Finos**

O sono tem um impacto significativo nos movimentos finos e na memória muscular. Durante o sono REM, o cérebro processa e consolida informações motoras, melhorando a precisão e a coordenação. Este processo é essencial para a aprendizagem de novas habilidades motoras e para a execução eficiente de movimentos complexos.

#### **Desafios do Sono para Atletas de Alta Performance**

Atletas de alta performance enfrentam o desafio de equilibrar a necessidade de sono com a pressão para obter resultados. A cobrança

constante e o estresse podem levar à insônia, prejudicando a qualidade do sono. Estratégias para melhorar o sono, como técnicas de relaxamento e uma rotina de sono consistente, são essenciais para esses atletas.

#### **Efeito de Substâncias no Sono**

• **Pré-Treinos e Cafeína:** Substâncias como a cafeína, frequentemente encontradas em suplementos pré-treino, podem interferir no sono ao estimular o sistema nervoso. É recomendado evitar o consumo de cafeína pelo menos 6 horas antes de dormir.

• **Anabolizantes:** O uso de anabolizantes pode aumentar o risco de apneia do sono, uma condição em que a respiração é interrompida durante o sono. Isso ocorre porque os anabolizantes podem levar ao aumento do tecido muscular ao redor das vias aéreas, dificultando a respiração.

O sono é essencial para o desempenho físico, tanto para atletas de alto rendimento quanto para amadores. Ele permite a recuperação muscular, a prevenção de lesões e a melhoria das habilidades motoras. Portanto, investir em uma boa qualidade de sono é fundamental para alcançar o máximo desempenho com resultados sustentáveis.





# QUALIDADE DE VIDA

## E AS CIRURGIAS MINIMAMENTE INVASIVAS

POR DR HENRIQUE ELKIS

O advento da Radiologia Intervencionista na década de 60 trouxe consigo a melhora significativa da qualidade de vida de homens e mulheres que eram, até então, submetidos a cirurgias de grandes proporções para tratar de doenças por vezes simples.

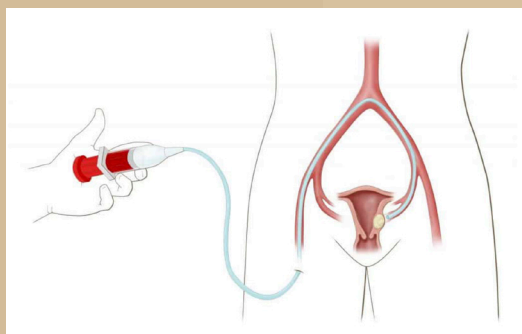
Grandes períodos de internações, anestésias invasivas, cortes extensos, afastamentos

Laborais e das atividades diárias eram rotina na vida de pacientes que contavam com poucas opções terapêuticas.

Com o desenvolvimento das técnicas minimamente invasivas e dos dispositivos médicos, cirurgias que eram outrora traumáticas são realizadas atualmente sem cortes, internações e quaisquer afastamentos.

Quando falamos em miomatose uterina, a embolização tem plena capacidade de substituir as cirurgias de miomectomia e histerectomia (retirada do útero). Com 24 horas de internação, anestesia local e sem quaisquer cortes ou cicatrizes, a paciente retorna a todas as suas atividades em menos de uma semana, podendo engravidar após 6 meses do procedimento.

No caso dos homens, a Hiperplasia Benigna da Próstata é um verdadeiro martírio prejudicando sensivelmente a qualidade de vida desses pacientes que frequentemente tem de urinar, muitas vezes na madrugada, não conseguindo esvaziar a bexiga de forma adequada. Até há 10 anos a única opção, que continua





sendo considerada até hoje o “padrão ouro” de tratamento, é a Ressecção Transureteral de Próstata (RTU), que obriga o paciente a usar sondas vesicais, às vezes por períodos longos, e causa 100% de ejaculação retrógrada, situação que pode causar transtornos e constrangimentos aos pacientes. Através da Embolização da próstata, o Radiologista Intervencionista consegue os mesmos resultados das técnicas convencionais sem cortes, internações e efeitos colaterais.

Os Aneurismas de Aorta eram tratados através de cirurgias de grandes proporções com longos períodos de internação e altas taxas de morbidade e mortalidade. Os pacientes precisavam de muitos meses de recuperação e muitas

# EMBOLIZAÇÃO

vezes permaneciam com sequelas permanentes. Atualmente a Radiologia Intervencionista trata os aneurismas de aorta de forma minimamente invasiva, internações curtas e retorno às atividades rotineiras muito rapidamente.

No caso do câncer, os benefícios das técnicas não invasivas mudaram a prática médica de Oncologistas, Cirurgiões e Radiologistas Intervencionistas. As técnicas ablativas no câncer de fígado e de pulmão oferecem os mesmos resultados das técnicas cirúrgicas convencionais resultando muitas vezes na cura das doenças. As técnicas de embolização como Radioembolização e QuimioEmbolização hepática proporcionam melhora significativa da qualidade de vida e aumento da sobrevida nos pacientes com câncer primário ou metastático de fígado.

Todas essas técnicas dependem da avaliação pormenorizada de cada caso por uma equipe multidisciplinar e a indicação deve ser individualizada. Porém a busca incessante pela qualidade de vida é responsabilidade de todos nós, médicos e pacientes, e deve ser constantemente provocada através da informação e curiosidade. Portanto, procure, estude, questione seu médico! Você é parte fundamental na escolha do seu tratamento.





WELL \ EMPREENDER

# INOVAÇÃO DE MAQUIAGEM

POR SIMONE SANCHO



A indústria nacional de beleza segue aquecida e dando show nos quesitos de inovação, fórmulas de ponta e embalagens, desafiando de vez o espaço antes ocupado pelas makes importadas. Esse avanço vem provando aos céticos da crença de “no Brasil não existem makes de qualidade” que essas, não só existem em áreas tupiniquim, como fazem parte do Brasil o 2º país no ranking dos países que mais lançam produtos anualmente.

Top 5 MARCAS e produtos que elevam o mercado nacional de beleza

WELLMAG.COM.BR





1. Zero plástico, madeira de reflorestamento e embalagens para botar na prateleira:

#### **DALLA - LINHA BEM QUERER**

Combina o que há de melhor em tecnologia com sustentabilidade e chega ao mercado com 6 produtos inovadores em embalagens recicláveis, totalmente livres de plásticos, feitas apenas de papel e madeira de reflorestamento, com uso de cola à base de água, que além de tudo são lindas

“A Dalla tem em seu DNA inovação e solução. Fomos pioneiros em criar a base vegana quando pouco se falava disso. Com BEM QUERER acreditamos que podemos ir ainda mais longe e colocar o mercado brasileiro de beleza no topo. Só é beleza se tiver beleza em tudo, no processo, no produto, na qualidade, na embalagem e óbvio que na performance.” Afirma Eliana Dalla Vecchia – ceo e fundadora do grupo Dalla Cosméticos.

#### **PRODUTO DESTAQUE – Paletas**

Paletas de sombras: “Minha Flor de Açucena” e “Olha pro Céu, Meu Amor” ambas em cores super fáceis de combinar e que oferecem uma textura aveludada e acabamento delicado.

2. Cremosa eu? Sim, e cremosa você também! Conheça a **NSDB (Nem Só De Blush Beauty)** não só apostou em cremosos desde o começo, como ocupou com destaque esse lugar e vem ensinando o mercado, que antes se mostrava avesso a produtos cremosos, que os benefícios são muitos: Fórmulas carregadas de ativos hidratantes e de alta durabilidade, aplicação fácil e resultado que reflete aquele aspecto natural. “As cremosas (como a fundadora chama suas clientes) estão cada vez mais adeptas a facilidade de produtos que ajudam a manter a pele hidratada e com cara de saúde. Fomos muito além do blush e já temos uma família inteira de produtos” – Sofia Clementino CEO e Fundadora da NSDB

#### **PRODUTO DESTAQUE – Corretivo Flexível**

O Corretivo Flexível NSDB uma textura fluida, fina, hidratante e extremamente confortável na pele. Seu destaque fica na formulação flex, que evita o aspecto de craquelado e ressecado na pele, além de se mover muito bem, possibilitando que o corretivo faça, até, o trabalho da base se assim a pessoa desejar.





3. Diversidade e inovação criando soluções para O que o mercado PRE-CI-SA!

– Abram alas para **NEGRA ROSA**

Criada a partir da necessidade de produtos específicos para pele negra, a Negra Rosa é uma das marcas pioneiras quando o assunto é exaltar e democratizar o acesso de pessoas pretas ao mercado de beleza.

“A Negra Rosa ainda é vista como uma marca de nicho. Pessoas negras são mais de 56% da população do país, então minha marca não é de nicho” — Rosangela Silva, CEO e Fundadora da Negra Rosa.

PRODUTO DESTAQUE – Sérum Uniformizador Facial Negra Rosa Antimarcas

O Sérum Uniformizador Facial Negra Rosa auxilia na redução de marcas pigmentares e áreas escurecidas, uniformizando o tom da pele sem interferir, ou seja, ele age somente na marca e não promove efeito clareador na pele. A tecnologia Melanix-3D tem tripla ação uniformizadora, agindo em diferentes etapas de concentração da melanina. Sua fórmula oil-free ainda possui efeito antioxidante e uma hidratação intensa sem deixar resíduos brancos.

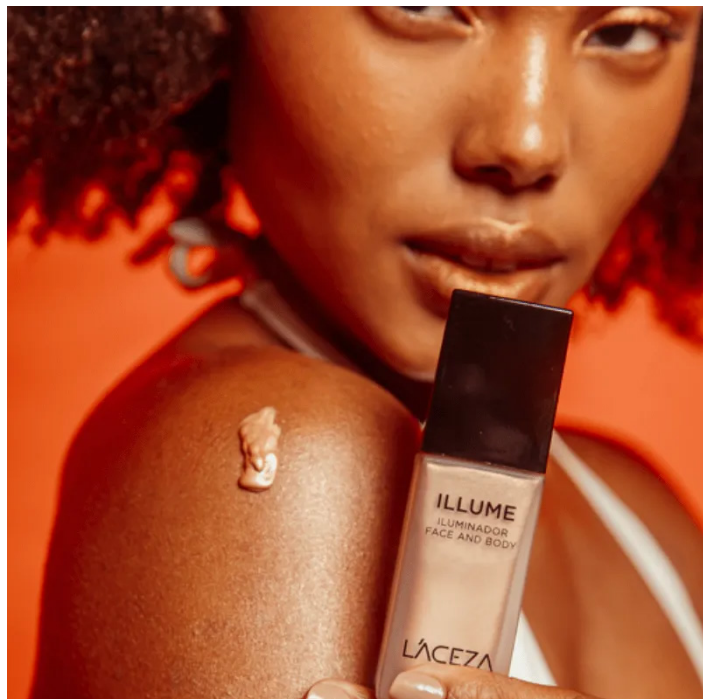
4. Beleza que começa no cuidado – Multifuncionalidade em make e skincare – **É BASH!**

Assim é a proposta da disruptiva Bash que chegou ao mercado há 1 ano, propondo uma ótica moderna sobre a maquiagem e ressaltando a importância do conceito de maquiagem que trata, ou nas palavras da marca: beleza que vem antes. A marca traz um portfólio prático e essencial com cerca de 24 produtos entre make e skin que são multifuncionais e que tratam sempre a pele antes de entregar o desejado efeito make. “O cuidado como ponto de partida e a beleza como ponto de chegada, assim definimos Bash. A beleza que não tem o cuidado como base é irreal e passageira” – afirma o CEO da BASH, o engenheiro químico Daniel Yamamura.

PRODUTO DESTAQUE – BASE

Embalagem prática em conta gotas, textura leve e seca, mas também pela cobertura perfeita dos sinais, com acabamento natural e de longa duração. Além de espalhar perfeitamente e formar camadas, quando necessário, a fórmula possui Vitamina E, um poderoso hidratante e antioxidante, que melhora a aparência da pele a cada dia.





5. Brilho de dia pode? Deve!

Prazer, essa é **L'ACEZA BEAUTY**

Com o propósito de acender ainda mais a beleza, o glamour e a autoestima da mulher brasileira, L'aceza Beauty conta com formulações finas, tecnológicas e cheias de brilho, fazendo com que a pele fique mais radiante e, conseqüentemente, mais jovem - já que o brilho tem o poder de diminuir ou disfarçar linhas de expressão. Isso abre espaço no mercado para itens antes reservados as épocas de carnaval, como o brilho corporal por exemplo que fez seu debut nas pernas das passistas.

"Nascemos para acender sua luz" diz Ana Marcia Massaud, CEO e Fundadora da L'Aceza Beauty.

**PRODUTO DESTAQUE** – Iluminador Corporal Glow Me

Glow Me é um iluminador líquido multifuncional que pode ser utilizado no corpo e na face. Ele proporciona radiância para a pele, realçando o bronzeado realçando bronzeado ao longo do ano em diferentes estações. Sua fórmula exclusiva conta com pigmentos naturais finos que proporcionam brilho intenso e disfarçam imperfeições, além de contar que uma textura fluída hidratante, de fácil aplicação, secagem rápida e sem transferência de pigmento para peças de roupa.

**E você: é fan de make nacional ou ainda acha que só os importados que entregam tudo?**



@BYWELLMAG





WELL \ INSIDE

IMAGENS PEXELS



# SUA VIDA ACONTECE AGORA

POR SAMANTHA HACKRADT



WELLMAG.COM.BR





Há tempos, venho me dedicando ao processo de estar mais consciente, vivendo no presente, no aqui e agora. É fácil? Claro que não!

Mas é possível, tudo é treino.

Para esse treino ficar cada vez mais eficaz, esse ano venho fazendo algumas aulas: Meditação e de Consciência.

## CONSCIÊNCIA

Faço aulas quinzenais com a minha “maga” Caroline Szjman, para que cada vez mais esteja no momento presente, consciente de tudo que ocorre, seja uma discussão boba, um recado do universo à perguntas que nem sempre estão no consciente.

E quando você traz para o consciente, todas essas questões abrem um mundo, cheio de possibilidades.

Estar presente, vai muito além da dedicação momentânea, estar presente vem do se permitir a viver tudo de forma inteira, com todos os seus sentidos em alerta.

Passamos a vida vivendo no “piloto automático”, fazendo o que precisa ser feito, de forma rápida e eficaz. Mas e quando você se permite sentir o gosto, o cheiro, a vibração dos sentimentos, o toque, o som do ambiente, das pessoas ao redor e escolher, conscientemente, guardar na memória todos esses sentidos.

Ou indo um pouco mais longe... o que essa raiva, frustração, angústia quer te mostrar? Isso é seu? O que isso provoca isso em você?

Onde isso pega em você? Por quê?

Na minha terapia semanal com a Bia De Luca costumamos dizer:

*“Bateu? Doeu? Pega que é seu.”*

O tempo todo estamos aprendendo e ensinando, só não damos a devida atenção (por estarmos navegando a nossa vida no piloto automático).

E se fosse possível, você se conectar de fato, com você e com o universo?

O que mais seria possível?

## MEDITAÇÃO

Venho me dedicando a meditação faz algum

tempo, mas realmente comecei levar a meditação a sério faz bem pouco tempo.

Mas me encantei pela meditação da Luiza Hummel, em um bate papo antes da meditação na Theodora Home, ela disse algo que fez todo sentido do mundo.

Quando entramos em uma meditação, procuramos uma “âncora”, algo que possa ser o nosso foco, durante a prática, seja a sua respiração, os sons ao redor, a consciência do seu corpo.

Não é parar com os pensamentos e ficar em um buraco vazio.

**SENTA QUE ESSA É A MELHOR PARTE:**

Quando colocamos a âncora em um navio, ele não fica imóvel, ele fica preso, porém se navega no em torno da âncora. Isso acontece na meditação. Você busca a sua âncora e quando seus pensamentos tentarem navegar, você conscientemente os traz de volta para a âncora.

## COMO SILENCIAR A MENTE?

Para silenciar a mente e ouvir a minha voz interior durante a meditação, é importante estar em um local tranquilo e confortável onde você possa se concentrar. Comece respirando profundamente para acalmar seus pensamentos e trazer sua atenção para o momento presente.

Pratique a atenção plena, focando-se no seu corpo e nas sensações físicas que você está experimentando ou na sua respiração (se for mais fácil para você).

Conforme os pensamentos surgirem, reconheça-os gentilmente e deixe que passem sem se prender a eles. Visualize sua mente como um céu azul e os pensamentos como nuvens que vêm e vão. Ao permitir que sua mente se acalme e se torne mais silenciosa, você abrirá espaço para ouvir sua voz interior mais claramente.

Praticar a meditação regularmente e com paciência ajudará a fortalecer sua capacidade de silenciar a mente e se conectar com sua intuição e sabedoria interior. Lembre-se de que cada prática é uma oportunidade de se conhecer mais profundamente e de cultivar uma maior consciência de si mesmo.





WELL \ CHECK-IN

# OCEAN WELLNESS

A BORDO DO EXPLORA JOURNEYS

POR FERNANDA BARONE - CONCIERGE DE VIAGEM

Uma das nossas grandes missões é a busca incansável pelas tendências em viagens, nosso olhar atento e nosso ouvido apurado nos movem. Estamos escrevendo esta coluna de uma maneira inédita, a bordo do Explora ONE, o novíssimo cruzeiro de luxo que foi ao mar em Agosto de 2023, mais especificamente em 01708, data da viagem inaugural do moderno Explora Journeys, o primeiro de uma frota que chegará a seis navios até 2028, braço do grupo MSC dedicado 100% ao mercado de luxo.

WELLMAG.COM.BR





@BYWELLMAG





## WELL \ CHECK-IN



Estamos fazendo um roteiro fantástico que nos leva desde a Cidade do Panamá a Miami, fazendo a travessia pelo icônico Canal Do Panamá uma das obras mais incríveis feitas pelo homem, seguindo para San Blass ainda no Panamá, a charmosa Cartagena da Índias e Santa Marta na Colômbia, seguindo de dias a bordo e desembarcando em Miami. A proposta do Explora Journeys é nunca repetir o mesmo roteiro na temporada e proporcionar experiências únicas a cada viagem, inclusive em algumas saídas selecionadas nos brinda com a oportunidade de ficar mais de uma noites em determinados destinos, a ideia é permitir descobrir em uma mesma

viagem lugares e experiências diferentes, da maneira mais tranquila possível. Seguindo a tendência mundial o Explora Journeys faz parte da nova geração de cruzeiros de luxo que traz a oportunidade de viajar a roteiros exclusivos e até restaurantes estrelados a bordo, uma das grandes apostas, são as rotas inéditas e um menu variadíssimo de experiências e acessos exclusivos. Iniciamos com o exclusivo e inovador conceito de OCEAN WELLNESS Ocean Wellness, engloba a saúde física, espiritual e emocional. O grande trunfo é garantir que o nosso tempo a bordo seja enriquecedor e gratificante. Do sono à nutrição, uma seleção de experiências de

WELLMAG.COM.BR





bem-estar, ajudando a alcançar um estado de calma interior e exterior.

**Immune Boosting Retreat** - Proteja e prepare seu corpo e mente, aumentando a imunidade, um programa personalizado exclusivo incluindo suco fortificante imunológico de boas vindas, bem com yoga flow com foco em técnicas de pranayama e thymus tag e complementado com rejeições de reforço imunológico. Todas estas experiencias podem ser potencializadas em uma ou algumas visitas ao extraordinário SPA.

Desenvolvido pensando no Ocean State of Mind, o SPA projetado para nos reconectarmos sempre influenciados pela presença das forças do oceano que tem como pilares – Energia, Relaxamento, imunidade, sono e mindfulness

O objetivo é deixar a pressão cotidiana se dissipar para a insignificância em meio a uma viagem sensorial.

Com este cenário montando, nada mais convidativo que passar deliciosos momentos nas saunas secas ou a vapor, revezando o seu tempo nas piscinas de hidroterapia, na sauna finlandesa, na Caverna de sal, ou se aventurar em uma experiência de fazer um Ice Fall, ou simplesmente relaxar nas espreguiçadeiras de mármore aquecidas e finalizar nas salas de relaxamento.

Não deixe de reservar uma das deliciosas terapias, recomendo a intense muscle release de 60 minutos seguida por uma

bem-estar foram cuidadosamente elaboradas para garantir que enriqueçamos a sensação de bem-estar.

**Sleep Retreats** - O “retreat” é liderado por especialistas para ajudar a descobrir a importância do sono, dando respostas a um assunto importante, mas muitas vezes negligenciado por nós.

**Mindful Nutrition** - Paixão por autenticidade, proveniência e ingredientes saudáveis, uma equipe de well-travellers, especialistas em culinária reúnem uma abundância de experiências para a curadoria gastronômicas imersivas.

**Yoga** - Experiências, programas e espaços para potenciar a influência do oceano no



@BYWELLMAG





massagem revigorante facial.  
Simplesmente maravilhosa.

Em cada destino uma Exploração encantadora.

O Explora Journeys conta com uma fantástica equipe de bordo capaz de proporcionar em cada destino tours com acessos exclusivos, eles são donos de pequenos segredos de cada destino por onde passamos que com certeza enriquecerá sua jornada em cada destino que seu roteiro passar.

Cada tour foi meticulosamente desenhada para pequenos grupos que buscam experiências e vivências inigualáveis.

Você poderá por exemplo usufruir de uma Capela Sistina silenciosa depois que ela fecha para o público ou até proporcionar que você navegue ao longo da costa da encantadora Mykonos em um relaxante e cativante cruzeiro de catamarã da costa sul, lar de algumas das melhores praias da ilha. Todas estas vivências são complementadas com uma vida a bordo extremamente sofisticada, vamos a elas?

## A VIDA A BORDO

Deixe-se levar por um vibrante dia a dia enquanto desfruta das mais belas vistas do mar.

Saborear as experiências gastronômicas oferecida a bordo do Explora Journey passa a ser obrigatória; cada um dos restaurantes nos surpreendeu por sua riqueza de sabores finamente selecionados somado ao capricho dos detalhes na apresentação de cada prato. Cada restaurante nos remeteu a inesquecíveis viagens de sabores.

**Sakura** - Uma experiência gastronômica imersiva e autêntica que oferece a melhor cozinha panasiática.

**Mármore & Co.** - simplesmente redefinimos a experiência de uma European steakhouse

**Med Yacht Club** - Uma celebração descontraída dos sabores e dolce vita do Mediterrâneo

**Fil Rouge** - uma verdadeira volta ao mundo



degustando da melhor cozinha internacional com verdadeiras inspirações francesas. Emporium Marketplace – um verdadeiro “food market” divertido, leve inspirado em cozinhas e sabores de todo o mundo.

Aqui você esquece aquele modelo ultrapassado de praça de alimentação, o Explora Journeys transformou este convidativo restaurante em uma deliciosa experiência de sabores.

O Explora Journeys ainda reserva um espaço para nos surpreender mais uma vez, se podemos dizer que a “cereja do bolo” existe ela está no restaurante Anthology, uma requintada cozinha dos Chefs Mais Célebres do Mundo.

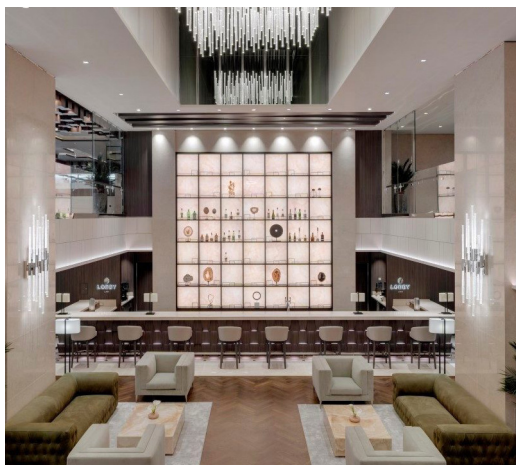
O **Anthology** é simplesmente um palco culinário que apresenta a bordo os talentos dos mais famosos chefs globais, somado a vinhos selecionados por enólogos altamente cobçados.

Fomos agraciados nesta saída com uma estrela Michelin do Chef Claude Le Tohic como o mais recente chef convidado a oferecer uma experiência gastronômica única a bordo do EXPLORA I, demonstrando o compromisso da Explora Journeys com a excelência gastronômica em alto-mar.

Claude Le Tohic é o terceiro convidado a mostrar seus talentos no Anthology, onde saboreamos as criações de seu menu selecionado, ele estará aqui entre os meses de março e junho de 2024, tivemos a honra e a oportunidade de vivenciar um “Ocean State of Mind”

O chef **Claude Le Tohic**, do restaurante com estrela Michelin O’ by Claude Le Tohic, em São Francisco, nos EUA, é um ícone da culinária francesa moderna, e traz sua experiência incomparável enquanto o EXPLORA I navega ao longo do litoral.

±± Jantar no Anthology é uma experiência



@BYWELLMAG





## WELL \ CHECK IN

única e especial, que permite a descoberta e o enriquecimento. Menu degustação: 190 euros (US\$ 210) por pessoa, harmonização de vinhos: 75 euros (US\$ 82) por pessoa. Conforme os dias passam ficamos cada vez mais a vontade com a rotina a bordo, a sensação de nos sentirmos em casa vai crescendo. e vamos valorizando as experiências corriqueiras que se tornam cada vez mais agradáveis quando nos juntamos com a amigos para um expresso no Crema Café ou antes dos jantares no lobby bar para um drink, é la onde a vida noturna se inicia uma delícia ver a movimentação intimista mas ao mesmo tempo animada sempre animada de uma excelente musica ao vivo.

E nesse momento também que junto com os amigos definimos a programação pós jantar que sempre é enriquecida com um maravilhoso **show no Journeys Lounge** o teatro do cruzeiro.

Para aqueles que o sol rege a rotina do dia a dia, o que não faltam por aqui são atividades outdoor quando estamos nos dias de travessia.

Eu particularmente sou apaixonada por tênis e aqui tem uma quadra de pickleball, que claro fez parte da minha rotina por aqui, o interessante além de jogar foram as amizades que fiz com outros apaixonados pelo esporte do mundo todo, uma delícia fazendo o meu dia a dia ficar ainda mais dinâmico, coisas que o esporte nos brinda.

São ao todo 4 piscinas onde a vedete é a de borda infinita a **ASTERN POOL & BAR** Um animado lounge durante todo o dia, que oferece vibrações de um clube de praia, durante o dia e DJs enquanto o sol se põe, continuando durante toda a noite.

Um capítulo a parte sobre o incrível fitness center, realmente surpreende a alta tecnologia e os equipamentos mais atualizados encontramos aqui além de uma equipe atenciosa e altamente profissional para auxiliar em cada exercício, mas a atenção esta no deque ao ar livre, onde podemos treinar, com vista para o mar usufruindo dos mais recentes equipamentos de fitness, fiquei apaixonada pelo SKILLROW, “o” equipamen-





to (desejo) de remo ao ar livre projetado para melhorar a potência anaeróbia, capacidade aeróbia e habilidades neuromusculares em um só aparelho.

Ainda podemos usar as bicicletas Skillrow e usufruirmos dos equipamentos e programas da a Technogym Case da maneira que preferirmos sempre recebendo o apoio de um personal trainer qualificado ou participar de aulas de fitness emocionantes e envolventes.

Para os apaixonados por uma corridinha ou uma caminhada pela manhã ou ao por do sol uma boa opção é curtir a pista de corrida que circunda o navio 360° no deck e além de se exercitar desfrutar de vistas maravilhosas do oceano.

As opções não param por ai, que tal curtir um cinema a luz da lua? Sim para aquela noite deliciosa ao céu estrelado podemos desfrutar no The Conservatory

é uma linda piscina protegida contra as intempéries durante o dia um super local descontraído e calmo para relaxar e desfrutar de cocktails, com música ambiente leve e animada a tocar durante todo o dia.

#### **HOMES AT SEAS**

As cabines são luxuosas, serenas e espaçosas, cada uma das 461 suítes, coberturas e residências de frente para o mar foram criadas com elegância e uma decoração extremamente refinada, proporcionando muito conforto e simplicidade como foco para oferecer uma verdadeira “Casa no Mar”.

Requintadamente projetado para estimular os sentidos e aumentar a conexão com o oceano as suítes variam de 35 m<sup>2</sup> na categoria Ocean Terrace Suites, até 280 m<sup>2</sup> nas fantásticas a Owner’s Residence.

Em todos os momentos somos surpreendidos por nos proporcionar ao mesmo tempo uma privacidade inigualáveis, oferecendo um serviço 24 horas que significa que tudo é cuidado e personalizado.

Agora chegou o momento para você escolher seu próximo roteiro e sua cabine para poderem relaxar enquanto realizam sua viagem oceânica a bordo do Explora Journeys.





## WELL \ ONDE?



### POR ALINE SILVA

Nos apaixonamos por um espaço super descolado, estilo “Nova Yorkino”, rsss  
 O Mimosa é um restaurante na **Rua Ferreira Araujo, 685**, que adora cafés da manhã prolongados (brunch).  
 Refeição essa que traz bom humor, é sociável e pode durar horas.  
 A combinação perfeita mora nesse lugar comida + amigo | família + ambiente = FELICIDADE (literalmente).  
 O atendimento é espetacular, comida maravilhosa, super bem servida e as sobremesas.. hummm  
 Partimmos para o conceito da marca, que nos encantou de cara, **#WELOVEMIMOSA**  
 Mimosa é um drink feito de espumante e suco de laranja (tradicionalmente), mas eles inovaram e saíram do óbvio, com outras frutas - exemplificando: a Pitaya.  
 Mas nem só de brunch se vive um lugar tão charmoso como este, eles têm um cardápio a la carte, menu executivo, com um preço justo





# MIMOSA



## SOBREMESAS

Docinhos, pudim e banofe de ganache de banana, bolacha de nozes.



## MENU EXECUTIVO

De terça a sexta eles servem um menu executivo, esse, risoto de salmão com limão siciliano, com muito parmesão ralado.

@BYWELLMAG





WELL \ DESEJO

## POLTRONA AURORA

### NA THEODORA HOME

Poltrona de design orgânico e encosto, em tecido na cor amarelo mostarda - com toque macio, com base na cor preta, com bandeja de apoio, delicada e prática.

**Medidas:** 129 cm largura x 90 cm profundidade x 80 cm altura | 48 cm altura do assento



## POMANDER

Perfume terapêutico para o ambiente em spray, composto por óleos essenciais 100% puros e Florais de Bach, remete à proteção contra doenças e energias negativas. Pomander Yoga Meditação trabalha o acalento da mente e relaxamento para seu momento de auto conexão, traz concretização.

## VASO DE MURANO

Vaso ou escultura em cristal de murano feito à mão, com detalhes artesanais em tom de azul, criado para florir a casa e trazer a dose statement que queríamos para o décor.

**Material:** Cristal de Murano

**Medidas:** 18 cm de altura x 10 cm de diâmetro



WELLMAG.COM.BR







# YES, WE DO

**WELL MEDIA & COPY**

SOCIAL MEDIA | COPY | STORIE TELLING

tel. 11 99292-7070

@wellmediaco

